

Inhaltsverzeichnis

1 Der Weg zur sportlichen Höchstleistung..... 7

2 Intentionen 8

3 Sportler Rainer Kasiske schildert eine Wettkampfvorbereitung 10

4 Trainingsplan meiner Trainingsgruppe 14

5 Organisation und Durchführung des Trainings..... 16

5.1 Kenntnis über Daten aus den zurückliegenden Trainingsjahren 16

5.2 Analyse und Steuerung von Training 16

5.3 Individualisierung des Trainings, Gesundheit 16

5.4 Planunterlagen 17

5.5 Gesamtbelastungsplan..... 18

5.6 Trainingsmittelkatalog 19

5.7 Prognoseleistung..... 19

5.8 Übersetzung..... 19

5.9 Wettkämpfe 20

5.10 Technik und Taktik..... 20

5.11 Komplexe Leistungsdiagnostik (KLD) 20

5.12 Vertrauen und Motivation..... 22

5.13 Hilfsmittel 23

6 Gesamtbelastungsplan 1988 und 1989 von Sportler Kra..... 24

7 Trainingsmittelkatalog und Erläuterung der Trainingsbereiche 27

8 Grundsätze des sportlichen Trainings..... 28

9 Zyklische Gestaltung der Belastungsanforderung 29

10 Vorbereitung Hallenmeisterschaft 02.12. bis 04.12.1988..... 34

10.1 Training Woche 36 bis 51..... 34

10.2 Training im G1 Bereich..... 35

10.3 Training im EB Bereich..... 36

10.4 Bewertung der Ergebnisse der Wettkampfperiode I..... 42

11 Langfristige Vorbereitung einer Sommerwettkampfsaison 49

11.1	Vorbereitungsperiode II (VP II, 05.12.1988 bis 02.04.1989).....	49
11.2	Kraftphase.....	49
11.2.1	Spezielles Kraftprogramm (K2).....	49
11.2.2	Kraftprogramm mit allgemeinen Mitteln (KaM).....	51
11.3	Umfangsphase auf der Straße (20.2. bis 09.04.1989)	53
11.4	Entwicklung sportlicher Leistungsfähigkeit in der Umfangsphase.....	54
11.5	Grundsätze des sportlichen Trainings.....	56
11.5.1	Steigerung der Belastungsanforderungen in der Umfangsphase....	56
11.5.2	Steigerungen der Belastungsanforderung im Jahresverlauf.....	60
11.5.3	Grundsatz der zyklischen Gestaltung der Belastungsanforderung	61
11.6	Komplexe Leistungsdiagnostik (KLD), Stufentest.....	61
11.7	K3 Training	63
11.8	G1 Training	64
11.8.1	Zielrichtungen des G1 Trainings	65
11.8.2	Varianten im G1 Trainings	67
11.8.3	Steuerung des G1 Trainings	67
11.8.3.1	Herzfrequenzen.....	67
11.8.3.2	Tretfrequenzen.....	68
12	Wettkampfperiode II (WP II) vom 03.04. bis 30.07.1989	70
12.1	Unmittelbare Wettkampfvorbereitung von Wettkampfhöhepunkten....	71
12.2	Bahnmeisterschaft am 27. und 28.05.1989 in Cottbus	71
12.3	Meisterschaft Vierermannschaft Straße über 42 km.....	82
12.4	Spartakiade 1989 der Wettkampfhöhepunkt des Jahres.....	87
13	Zusammenfassung.....	91
14	Anlagenverzeichnis.....	92
15	Literatur	93
16	Anlagen.....	94